

Inhalt

EINLEITUNG: Warum dieses Buch? 11

TEIL 1 Digitale Geräte oder: Die ganze Welt in der Hosentasche 17

The Good, the Bad, the Ugly 19

- «Dann verbiete ich es einfach» –
warum Verbote nicht funktionieren 20
- Der Alltag in der Smartphone-Welt 21
- Digitale Geräte: Weder gut noch schlecht 24

The Good 25

- Inspiration und Kreativität 26
- Zusammen sind wir weniger allein 27

The Bad 28

- Ablenkung und Konzentrationsprobleme:
 - Das Handy als Fokus-Killer 29
- Die bloße Anwesenheit des Handys:
 - Der Brain-Drain-Effekt 31
- Machen Smartphones und Social Media süchtig? 33
- Always on – auch ohne Schlaf 45
- Die Auswirkungen auf das kognitive Denken
und die emotionale Intelligenz 46
- Vergleich und Leistungsdruck:
 - Die dunkle Seite von Social Media 48

The Ugly 50

- Cybermobbing – wenn der Chat zur Qual wird 52
- Cybergrooming – wenn Vertrauen zur Falle wird 56

Ist das schon Cybergrooming oder nur Sexting? **61**
Fake News und strategische Manipulation auf Social Media **64**
Angeklickt und nie vergessen:
 Gewaltvideos und (Hardcore-)Pornos **69**

Die neue Gefahr: Künstliche Intelligenz (KI) **72**

KI – eine Bedrohung für die Gesellschaft? **75**
Fake News, Deepfakes, Cybergrooming und Mobbing –
next level **77**
«Mama, meine beste Freundin heißt KI» –
die Gefahr der empathischen KI **79**
Wie können wir den digitalen Raum sicherer machen? **89**

Likes, Klicks und Level:

Die digitalen Welten unserer Kinder **91**

Instagram – das digitale Schaufenster der Jugend **92**
TikTok – das ultimative Unterhaltungsnetzwerk
mit Suchtpotenzial **95**
Challenges – wenn Mutproben lebensgefährlich werden **98**
YouTube und YouTube-Shorts –
eine weitere Kurzvideo-Falle **102**
Snapchat – spielerische Filter und echte Gefahr? **105**
WhatsApp und Klassenchats – Raum ohne Regeln? **107**
Online-Games – Spielfeld oder Suchtspirale? **113**
Was sagen die Kinder und Jugendlichen? **119**

Let's play Bullshit-Bingo –

Argumente, die ich immer wieder höre, die aber (mit Verlaub) Unsinn sind **125**

«Aber ich möchte, dass mein Kind erreichbar ist.» **125**
«Aber es passiert doch so viel – ich will mein Kind schützen!» **126**
«Mit einer Smartwatch weiß ich immer, wo mein Kind ist.» **127**

«Wir haben früher doch auch viel vor der Glotze gehangen.

Heute ist es eben das Handy.» 129

«Mein Kind macht so was nicht.

Ich kann ihm da komplett vertrauen.» 130

«Aber das verletzt die Privatsphäre meines Kindes.» 131

TEIL 2 Digitale Medien in der Schule: Zwischen Potenzial und Überforderung 133

Digitales Lernen in Schulen – eine Bestandsaufnahme 135

Deutschland und die Digitalisierung der Schulen –

ein Sinnbild für die Baustellen des Bildungssystems 138

Vorbild für Deutschland? Die Digitalisierung an Dänemarks Schulen 139

Recherchereise nach Tønder 141

Was sagen die dänischen Eltern? 147

Was nehme ich aus Dänemark mit nach Deutschland? 148

Das Irische Greystones – ein Ort ohne Smartphones für die Jüngsten 149

Der Weg zum Smartphoneverbot 151

Was sagen die irischen Eltern? 152

Die Auswirkungen auf die Kinder 156

Ist das Greystones-Modell übertragbar? 161

Was nun, Deutschland? Ein Ratschlag für unsere Schulen 163

Was können wir aus den Fehlern und Erfolgen
anderer Länder lernen? 165

Konkrete Umsetzungsstrategien 168

TEIL 3 Das Elternhandbuch für die digitale Welt 171

Die meistgestellten Fragen im Zusammenhang mit Social Media und Co 173

- Was ist das richtige Alter für ein Smartphone? **173**
- Wie viel Bildschirmzeit ist okay? **174**
- Bieten Altersfreigaben verlässliche Orientierung oder sind sie ein Irrweg? **177**
- Wie regeln wir Medienzeiten, bevor das Kind ein eigenes Smartphone hat? **178**
- Wird mein Kind ohne Smartphone zum Außenseiter? **180**
- Wie gehen wir mit WhatsApp-Gruppenchats um? **183**
- Was muss noch passieren, bevor das Kind ein eigenes Smartphone bekommt? **183**
- Welche Apps erlauben wir zu Beginn und welche nicht? **185**
- Sollen wir das Handy unseres Kindes kontrollieren? **186**
- Wie handhaben wir Aufklärung in Zeiten von Dr. Google, Dr. WhatsApp und Pornoseiten? **188**
- SOS-Tipps: Was tun, wenn Sexting bei meinem Kind schiefgelaufen ist? **190**
- Über welche Gefahren müssen wir sonst noch Bescheid wissen? **191**
- Wie spreche ich mit meinem Kind über (Cyber-)Mobbing? **193**
- SOS-Tipps: Was tun, wenn mein Kind von Cybermobbing betroffen ist? **195**
- Was muss ich über Cybergrooming wissen? **197**
- SOS-Tipps: Was tun, wenn mein Kind von Cybergrooming betroffen ist? **199**
- Wie erkenne ich Fake News? **200**
- Wie erkenne ich Deepfakes? **203**
- Warum können Smartphones und Social Media süchtig machen? **204**

- Welche Infos braucht mein Kind noch in Sachen Social Media? **205**
- Ab wann wird die Smartphonenuutzung problematisch? **206**
- Wie kann ich das Risiko einer Handysucht mindern? **207**
- Wie gelingt es uns als Familie, medienfreie Zeiten zu schaffen? **208**
- Wie kann ich die Medienzeit kontrollieren? **209**
- Welche technischen Tools gibt es, um die Attraktivität
des Handys zu mindern? **210**
- Mein Kind möchte ein eigenes Social-Media-Profil. Was tun? **214**
- Wie schütze *ich* die Privatsphäre meines Kindes? **214**
- Wie kann ich mit WhatsApp umgehen? **215**
- Welche Tipps gibt es für Klassenchats
und andere Gruppenchats? **218**

Die 10 goldenen Elternregeln – das Wichtigste komprimiert und kompakt **219**

1. Nutze die Geräte nicht als digitalen Babysitter oder Entertainer,
wenn deinem Kind langweilig ist **220**
2. Kein eigenes Smartphone zu haben, heißt nicht, wie in der
Steinzeit zu leben **221**
3. Know the Game, auch wenn es Zeit kostet! **221**
4. Vernetzt euch und tauscht euch aus **222**
5. Sei ein Vorbild oder: Practice what you preach! **223**
6. Altersfreigaben sind für die Katz **223**
7. Haltet Regeln konsequent ein **224**
8. Offene Kommunikation ist das A und O **225**
9. Einmal da, immer da! **225**
10. Das echte Leben zählt – sei präsent! **226**

Fazit: Was bleibt – und was jetzt passieren muss **227**

Literatur **231**

Dank **233**

Quellen **235**